

## VTT: Allrounder

Cet exercice d'adresse permet aux cyclistes d'améliorer leur habileté. L'objectif est de récolter un maximum de points à différents postes.

Présenter divers exercices qui rapportent, selon leur difficulté, des points différents. Les élèves passent aux postes et calculent leurs points selon un barème préétabli. Qui récolte le plus de points?

- Rester le plus longtemps en équilibre sur place, sans poser le pied.
- Réussir un demi-tour sur la roue avant.
- Rester le plus longtemps en équilibre sur la roue arrière.
- Sauter du vélo vers l'arrière. Sauter vers l'avant par-dessus le guidon.



---

Source: Cahier pratique «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**